دال توری

اجزاء:

توری کی سبزی کم ہی لوگوں کو اچھی لگتی ہے کیونکہ پکنے کے بعد یہ اگر بھنوا نہ ہو تو کھانے میں کچی سی لگتی ہے جس کی وجہ سے بچوں کو ذرا ناپسند ہوتی ہے لیکن اگر یہی توری آپ دال کے ساتھ مکس کرکے بنائیں تو اس کا ذائقہ دوبالا ہو جاتا ہے۔

آج بنائیں توری کی سبزی دال کے تڑکے کے ساتھ جو بنانے میں بھی آسان اور کھانے میں بھی لاجواب ..

اجزاء:

توری (باریک کٹی ہوئی)

پیاز 2 عدد کٹی ہوئی

ہری مرچ 2 سے 3 عدد

ٹماٹر 2 عدد کٹے ہوئے

لیموؤں کا رس 4

دال (چنے کی دال/ مسور کی دال)

آئل 4 کپ

(لال مرچ، کالی مرچ، ہلدی، دھنیا، زیرہ، جائفل (پاؤڈر

ثابت لال مرچ

لونگ

لہسن ادرک کا پیسٹ

ہرا دھنیا

کھیرے

ترکیب:

دال ⋆:

سب سے پہلے آپ 2 کپ پانی میں دال کو ابالنے کیلئے رکھ دیں۔

جب دال میں ابال آ جائے تو اس کو کچھ دیر کیلئے ایک کھلے منہ کے برتن میں رکھ دیں۔

سبزی ⋆:

ایک پتیلی میں آئل گرم کریں اور اس میں پیاز، ٹماٹر، دہی، گرم مصالحہ، ہلدی، دھنیا، کالی اور سفید مرچ پاؤڈر، جائفل کا پاؤڈر، لہسن ادرک کا پیسٹ 1 چمچ ڈال کر اچھی طرح گریوی تیار کریں۔

⋆ اب کٹی ہوئی توری اور ابلی ہوئی دال کو پتیلی میں شامل کرکے 1 کپ پانی ڈالیں اور 20 منٹ کیلئے دم پر رکھ دیں۔

⋆ پھر لیموؤں کا رس ڈال کر مکس کرلیں۔

⋆ لیجیے توری اور دال کی سبزی بن کر تیار ہے۔

⋆ اب ہرا دھنیا ڈال کر سروو کردیں۔

0307-8162003